

Проектировочная стадия завершается операциями по проектированию порядка развертывания процесса подготовки в предстоящем макроцикле. Осуществляется программирование содержания. Объема, интенсивности нагрузки по периодам макроцикла фундаментальной подготовки (общей и специальной) и соревновательного периода.

Периодом основных соревнований в рамках учебного процесса является период сдачи зачетов (экзаменов) по практическому разделу физической подготовки.

Общий уровень тренировочной нагрузки на протяжении макроцикла возрастает, достигая максимума за одну-две недели до основных соревнований (зачетов, экзаменов).

На стадии реализации проекта осуществляется поэтапный контроль. В качестве основы принята система контрольно-тренировочного микроцикла. Каждый контрольно-тренировочный микроцикл разветвляется по трем фазам: первая (2–3 дня) – выравнивающая, вторая (2 дня) – тестирующая, третья (2 дня) – восстановительная.

В случае рассогласования показателей разработанного модельного проекта и результатов комплексного тестирования осуществляется коррекция деятельности студента и преподавателя на очередной мезоцикл.

Развитие интегральной индивидуальности личности в условиях специально организованной физической подготовки студентов к военной службе является одной из основополагающих функций опережающего отражения действительности и заблаговременного формирования военно-профессиональной пригодности.

1. См.: *Шевцов В. В.* Модельно-целевое проектирование физической подготовки // Формирование пригодности учащейся молодежи к военной службе: Монография. Тюмень – Уфа: БРО АВН, 2010. С. 158–161.

УДК 796.012.2

А. В. Шихов, О. А. Шмелёва

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОБЫ РОМБЕРГА КАК КОЛИЧЕСТВЕННОГО ТЕСТА ОЦЕНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Люди, живущие в современном обществе, как подчеркивают исследователи, чрезвычайно подвержены воздействию стресса [4, с. 15–16]. Особенно это актуально для женщин так называемого среднего возраста, от 30 до 50 лет. Практически для всех них характерны симптомы психо-эмоционального перенапряжения: быстрая утомляемость, раздражительность, беспокойный сон. В борьбе со стрессом и сопутствующими ему хроническими психо-эмоциональными расстройствами существенную положительную роль играет оздоровительная физическая культура [6, с. 151–152]. На сегодняшний день наибольший интерес у женщин, особенно среднего возраста, вызывают занятия такими видами фитнеса, как пилатес и силовой тренинг.

Однако инструкторы, преподаватели и все специалисты в сфере фитнеса в своей практической работе постоянно сталкиваются с противоречием между необходимостью оздоровления женщин среднего возраста и недостаточной разработанностью как в теории, так и на практике вопроса о применении эффективной и доступной методики диагностики состояния психо-эмоциональной сферы занимающихся. В этой связи наше внимание привлекла проба

© Шихов А. В., Шмелёва О. А., 2014

Ромберга. Хотя данный тест разработан довольно давно, он оказался настолько удачным, что с успехом применяется в медицине в течение многих лет. Несомненным достоинством пробы является ее простота и доступность. Для ее проведения не требуется специального помещения, оборудования и медицинского образования.

Но следует подчеркнуть, что проба традиционно используется для изучения функций нервной системы, и в особенности, нервно-мышечных взаимосвязей, отчего и получила название «координационной пробы» [1, с. 154]. Между тем в спортивно-медицинской литературе в последние годы появились сообщения о том, что проба Ромберга может оценивать не только состояние нервной системы, но и психики [3, с. 98–99; 5, с. 62–67]. Проба характеризует психоэмоциональный статус спортсмена, поскольку отражает такие качества высшей нервной деятельности, как силу, подвижность и устойчивость нервных процессов в коре головного мозга. Научных исследований, посвященных применению данного медицинского теста в фитнесе, мы в доступной литературе не обнаружили.

Цель настоящей работы – экспериментально проверить эффективность пробы Ромберга в качестве теста количественной оценки функционального состояния психоэмоциональной сферы женщин среднего возраста, занимающихся различными видами фитнеса.

Экспериментальной базой наших исследований явился фитнес-клуб Sparta города Екатеринбурга. Педагогический эксперимент проводился с 19.11.2012 г. по 14.01.2013 г. Были отобраны 18 женщин среднего возраста от 30 до 45 лет, все посетительницы фитнес-клуба Sparta начального уровня подготовки. Мы разделили их на 2 группы – группу, занимающуюся по методу стотт-пилатес в нашей модификации (экспериментальную) из 8 человек, и группу традиционного силового тренинга (контрольную) из 10 человек.

Производился сравнительный анализ общего оздоровительного воздействия на организм и влияния на психическую сферу женщин занятий стотт-пилатесом и силовым тренингом. Мы следили за эмоциональным фоном занимающихся. Обращалось внимание на их поведение во время занятий и на их отношение к тренировкам в целом. Перед началом эксперимента в обеих группах психоэмоциональный статус женщин был не в лучшем состоянии. В дальнейшем результаты стали изменяться.

Тренировки пилатес в целом оказывали более выраженное положительное влияние на психическую сферу женщин. Пилатес, по нашим наблюдениям, производил успокаивающее воздействие, особенно после рабочего дня, в отличие от силового тренинга, который, наоборот, психику на фоне уже имеющегося ее утомления возбуждал, перенапрягал и даже истощал. По результатам проведенных медико-педагогических наблюдений и бесед, можно утверждать, что если женщина имеет плохой сон, раздражительность и плохое самочувствие, то лучше заниматься пилатесом, который поможет нормализовать эти психоэмоциональные нарушения.

В ходе эксперимента применялись такие методы исследования, как медико-педагогические наблюдения и беседы. Наряду с ними мы проводили с участницами эксперимента пробу Ромберга. Использовалась методика, применяемая В. И. Дубровским в спортивной медицине [2, с. 176–177], но в нашей модификации. Проба выполнялась в три этапа в статическом варианте.

Результаты мы оценивали по шкале, которая включала в себя как качественные показатели, так и их количественную интерпретацию в баллах в нашей модификации. Наряду со стандартными значениями «неудовлетворительно» (2), «удовлетворительно» (3), «хорошо» (4) и «отлично» (5), которые обычно применяются в медицинской практике, мы добавили такие значения, как 2/3 (промежуточное значение между «неудовлетворительно» и «удовлетворительно»), 3/4 (промежуточное значение между «удовлетворительно» и «хорошо») и 4/5 (промежуточное значение между «хорошо» и «отлично»). Критериями для подобных переходных значений служила динамика состояния обследуемых в ходе выполнения пробы.

Например, у женщины из экспериментальной группы, у которой в начале эксперимента наблюдалась твердая «двойка» (качание тела с необходимостью прилагать усилия, чтобы предотвратить падение), к концу эксперимента оценка немного улучшилась. Качание тела сохранилось, но амплитуда уменьшилась, и нарушения равновесия появились не сразу, а в последние секунды выполнения пробы. Однако это улучшение еще не является «удовлетворительной» оценкой. Поэтому мы и посчитали возможным ввести промежуточные значения между «двойкой» и «тройкой» для большей достоверности эксперимента. Все значения в модифицированной нами шкале оценок пробы Ромберга для удобства анализа переводились в баллы. Все измерения в ходе эксперимента проводились в каждой группе одновременно, четырехкратно, с интервалом в 2 недели.

В ходе эксперимента наблюдалась следующая динамика пробы Ромберга. В группе пилатеса положительные сдвиги хоть и незначительные, но оказались более выражены, в среднем на 0,8 балла против 0,7 баллов в группе силового тренинга. Главное же, что положительные сдвиги в состоянии психоэмоциональной сферы при занятиях пилатесом были более стабильны. Так, в группе силового тренинга в последнем измерении к концу эксперимента произошло снижение на 0,3 балла. В то же время в контрольной группе снижения показателей не было. На момент начала эксперимента у 4 женщин из группы силового тренинга проба оценивалась на «неудовлетворительно». Аналогично у 2 женщин из группы пилатеса – психический статус тоже оценивался на «неудовлетворительно». Нужно отметить, что функции эмоциональной сферы у всех участниц эксперимента были на не слишком высоком уровне, только у одной женщины из группы пилатеса проба Ромберга была оценена на «хорошо». У всех остальных участниц эксперимента из обеих групп были в основном «тройки».

В середине эксперимента уже наметился положительный сдвиг, причем выраженный больше в группе пилатеса, там появились две «четверки», а количество «двоек» уменьшилось до одной. И наконец, после окончания эксперимента наблюдалось некоторое снижение показателей в группе силового тренинга. А в группе пилатеса достигнутые к концу эксперимента результаты оставались на том же уровне.

В целом можно отметить, что количественные результаты пробы Ромберга хорошо согласовывались с качественными данными, полученными в процессе наблюдений и бесед. Женщины охотно участвовали в выполнении пробы. Она вызывала у наших занимающихся интерес и повышала уровень мотивации к дальнейшему самосовершенствованию. Сам факт использования медицинского теста для дополнительного контроля за состоянием здоровья укреплял доверие к преподавателю и облегчал педагогические воздействия на занимающихся в ходе тренировок.

На основании полученных нами впервые результатов можно рекомендовать пробу Ромберга для применения в фитнес-клубах в качестве объективного количественного теста оценки функций нервно-психической сферы занимающихся различными видами фитнеса.

-
1. См.: Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина : курс лекций и практ. занятия : учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 304 с.
 2. См.: Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник. 4-е изд., доп. М.: ВЛАДОС, 2009. 528 с.
 3. См.: Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005. 587 с.
 4. См.: Смоленский А. В. Краткий курс лекций по спортивной медицине. М.: Физическая культура, 2006. 192 с.
 5. См.: Спортивная медицина: справочник для врача и тренера: пер. с англ.; под ред. С. Х. Брауна. 2-е изд. М.: Терра-Спорт. 2003. 240 с.

6. См.: *Шихов А. В.* Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе : учеб. пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2012. 192 с.

УДК 37.035.6:316.614

К. М. Шмелева, И. В. Патрушева

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Что представляет собой социализация? Какое место в этом процессе занимает патриотизм и гражданственность? Есть ли место патриотическому воспитанию в современном мире? Эти и многие другие вопросы все чаще и чаще задаются социологами и педагогами нашей страны.

А это значит, что актуальность патриотического воспитания современной молодежи не вызывает сомнения.

Рассматривая значение термина «патриотизм», из множества его трактовок можно выделить следующие: в широком понимании патриотизм – это олицетворение любви к своей Родине, активная сопричастность к ее истории, культуре, природе, к современной жизни, ее достижениям и проблемам. В современном мире сложно говорить о данном явлении, так как патриотическое воспитание долгое время отходило на задний план, и сейчас мы активно «пожинаем» негативные плоды. Молодые люди все реже вспоминают историю, все чаще думают о переезде в другую страну и забывают о том, что нашей родине есть чем гордиться.

Патриотическое воспитание и социализация? Связаны ли эти понятия? Да, безусловно.

Ведь под патриотическим воспитанием мы понимаем взаимодействие взрослого и детей в совместной деятельности и общении, которое направлено на раскрытие и формирование в ребенке общечеловеческих нравственных качеств личности, приобщение к истокам национальной и региональной культуры, природе родного края, воспитание эмоционально-действенного отношения, чувства сопричастности, привязанности к окружающим. Патриотизм применительно к ребенку старшего дошкольного возраста определяется нами как его потребность участвовать во всех делах на благо окружающих людей, представителей живой природы, наличие у него таких качеств, как сострадание, сочувствие, чувство собственного достоинства; осознание себя частью окружающего мира.

Задачами патриотического воспитания также являются:

- формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому семье, детскому саду, городу, селу;
- привлечение внимания к культурному наследию своего народа;
- прививание должного отношения к природе родного края и чувства сопричастности к ней;
- воспитание любви, уважения к своей нации, понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства как представителя своего народа и толерантного отношения к представителям других национальностей.

Все это непосредственно влияет на социализацию и позволяет человеку в полной мере почувствовать себя членом общества.

Патриотизм является элементом как общественного, так и индивидуального сознания. На уровне общественного сознания под патриотизмом подразумевается национальная и государственная идея единства и неповторимости данного народа, которая формируется